

GERER SON STRESS



CONCILIER CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET EQUILIBRE PERSONNEL

Personnes concernées

Tout professionnel souhaitant anticiper et gérer son stress pour en atténuer les effets négatifs.

Objectifs

- identifier ses sources de stress
- mieux appréhender sa propre résistance au stress
- analyser son comportement dans les situations stressantes
- remettre en cause des comportements générateurs de pressions inutiles
- acquérir des techniques de relaxation simples et efficaces
- maintenir le juste investissement dans les situations relationnelles difficiles
- mettre en place des réflexes pour prévenir les risques de burnout

Méthodes d'intervention

- prise en compte des attentes de chaque participant par un questionnaire rempli en amont de la formation
- entraînement à l'utilisation des outils et des méthodes de gestion du stress adaptés au milieu professionnel
- analyse et résolution de situations insatisfaisantes sur le plan de la gestion du stress, à partir de cas concrets
- apports d'outils et de méthodes immédiatement applicables
- mises en situation
- pistes d'action, conseils et recommandations individuels pour permettre à chacun de construire ses nouvelles compétences
- élaboration de contrats personnels d'évolution

DUREE SOUHAITEE : 4 jours en discontinu

Points clefs

- **COMPRENDRE LE STRESS**
 - connaître le mécanisme et les sources du stress
 - distinguer les niveaux de stress et leurs effets positifs ou négatifs
 - mesurer l'impact du stress sur son équilibre physique, émotionnel, sur ses aptitudes relationnelles et sur son efficacité professionnelle
- **ANALYSER ET EVALUER SON STRESS**
 - identifier les facteurs de stress professionnels (pression de l'urgence, climat social, etc.) et personnels (sentiment d'impuissance, surinvestissement relationnel, etc.)
 - repérer ses signaux d'alerte
 - évaluer ses points faibles et ses points forts dans diverses situations stressantes
- **METTRE EN PLACE DES STRATEGIES POUR SE PRESERVER DE SES PROPRES PRESSIONS**
 - connaître, comprendre et accepter ses réactions émotionnelles
 - repérer ses automatismes de pensée et savoir les désamorcer
 - renforcer sa capacité à prendre de la distance et du recul
 - savoir se détendre mentalement : maîtriser sa respiration et sa gestuelle, pratiquer la relaxation minute
 - savoir se ressourcer de façon positive
- **S'INSCRIRE DANS UN PROCESSUS CONSTRUCTIF ET VALORISANT**
 - comprendre le lien entre son propre fonctionnement et celui des autres
 - faire passer ses messages en adaptant sa communication
 - reconnaître la valeur de ses besoins pour mieux les communiquer et les faire respecter
 - apprendre à formuler une demande, exprimer un refus ou une critique sans agressivité
 - clarifier son rôle et ses responsabilités
 - oser exprimer son opinion



Claudine Hesloun Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02

e-mail : chc.consultants@gmail.com / site : www.ch-consultants.com